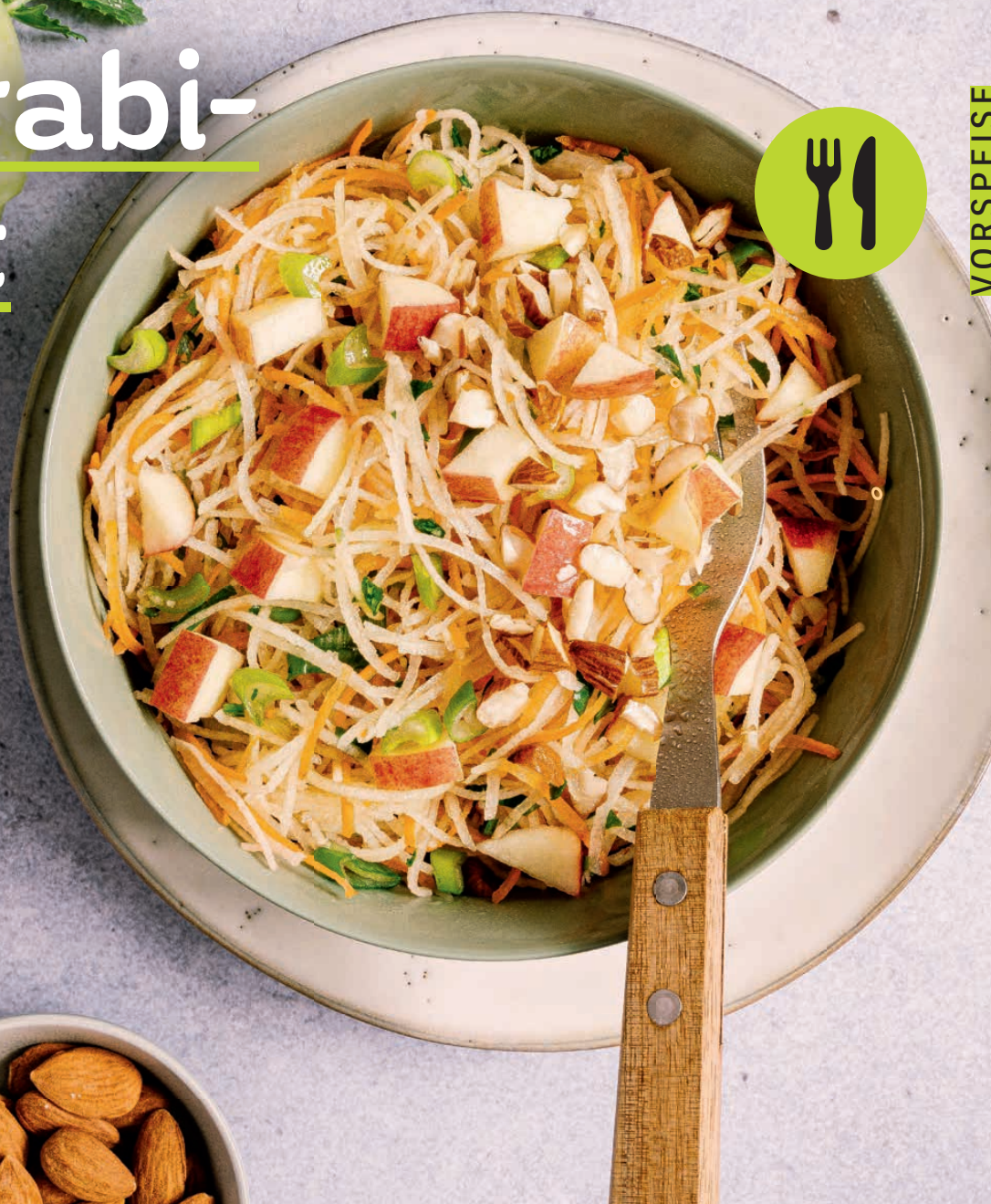


Kohlrabi-salat



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Kohlrabi
Frühlingszwiebeln
1 großer Apfel
1 Karotte
½ Bund Petersilie
1 TL Zitronensaft
Für das Dressing:
50 ml Rapskernöl
3 EL Essig
2 EL Sultaninen
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
Für das Topping:
50 g Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Zu Beginn die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten abkühlen lassen und grob hacken.
2. Die Kohlrabis von Strunk und Schale befreien und zusammen mit der Karotte grob raspeln. Außerdem die Petersilie fein hacken und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien klein würfeln und mit Zitronensaft marinieren – danach alles mit dem übrigen Gemüse und Kräutern vermengen.
4. Für das Dressing Rapskernöl, Sultaninen, Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer im Mixer cremig pürieren und über den Salat gießen – alles gut vermischen und die gerösteten Mandeln darüberstreuen.